



LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

MANUAL DE

KATAME-NO-KATA

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

ABRIL 2018

固の形

Manual de Katame-no-Kata

Comissão Estadual de Graus

Coordenação, adaptação e tradução

Luiz Pavani

Presidente

Roku-dan

Santa Maria – RS – Brasil

Abril de 2018

1ª Edição

Este material é a instrução oficial para *Katame-no-Kata* da Liga Riograndense de Judô e parte integrante do material didático para exame de *dan*. É informado pelos documentos oficiais do Instituto Kodokan e tem seu modelo inspirado em documento similar editado pela *United States of America Judo Federation*. As fotos das técnicas foram retiradas do Manual de *Katame-no-Kata* da Kodokan. Tori: Tsuneo Sengoku, 8º dan. Uke: Yoshihisa Doba, 7º dan (na época).

PREÂMBULO

Kata significa “forma” e é um método de praticar, com a cooperação do companheiro, maneiras preestabelecidas seguindo um padrão básico criado por mestres para ensinar habilidades específicas e princípios de combate. É frequentemente visto como uma demonstração formal, especialmente em campeonatos de kata, ou como requisito para promoção de graus avançados, mas é também um importante exercício em aulas de judô. É na prática de kata que se desenvolve uma ampla gama de habilidades no judô - incluindo diferentes projeções, chaves de articulação, chutes e socos - dificilmente usados ou não permitidos em randori e shiai, os alunos aprendem a aplicar técnicas para ambos os lados como resposta a diversos ataques, os quais incluem uma série de armas, tais como, pistolas e facas.

Os Randori-no-Kata são os mais comumente praticados, pois envolvem as técnicas que são mais frequentemente utilizadas na prática de treinamento, e complementam o estudo de muitas projeções populares e técnicas de chão. Os demais kata são normalmente aprendidos após alcançar o grau de faixa preta.

Os kata da Kodokan ajudam a preservar um padrão mundial das técnicas e teorias do judô. Praticar os kata oferece aos alunos uma conexão com Jigoro Kano e outros mestres que os criaram. Eles contribuem para o estudo aprofundado de técnicas, com um companheiro aprendendo junto, fazendo com que se desenvolvam habilidades cooperativas que equilibram as aprendidas com o intuito competitivo. A cooperação na prática de kata não significa que seu companheiro esteja agindo de maneira dissociada, somente significa que o uke concordou em executar técnicas preestabelecidas de uma determinada maneira. Cada ataque do uke carrega a intenção de ser efetivo e cabe ao tori colocar em prática as defesas adequadas.

Um abrangente estudo dos kata também consiste em importantes conceitos de combate, tais como, concentração do espírito (kiai), avaliação da distância de combate (maai), teoria de combate (riai), e o estabelecimento de um tipo especial de atenção para dominar o oponente (zanshin).

Neil Ohlenkamp, Judo Unleashed, 2006.

Katame-no-Kata

固の形

Formas de Domínio

Osaekomi-waza	抑込技	Técnicas de imobilização
Kesa-gatame	袈裟固	Imobilização do cachecol
Kata-gatame	肩固	Imobilização pelo ombro
Kami-shiho-gatame	上四方固	Imobilização com quatro apoios pela cabeça
Yoko-shiho-gatame	横四方固	Imobilização com quatro apoios pelo lado
Kuzure-kami-shiho-gatame	崩上四方固	“Variação” da imobilização com quatro apoios pela cabeça
Shime-waza	絞技	Técnicas de estrangulamento
Kata-juji-jime	片十字絞	Estrangulamento em meia cruz
Hadaka-jime	裸絞	Estrangulamento nu
Okuri-eri-jime	送襟絞	Estrangulamento com a gola deslizando
Kata-ha-jime	片羽絞	Estrangulamento com uma lâmina
Gyaku-juji-jime	逆十字絞	Estrangulamento em cruz invertido
Kansetsu-waza	関節技	Técnicas de chave de articulação
Ude-garami	腕緘	Domínio com torção do braço
Ude-hishigi-juji-gatame	腕挫十字固	Domínio do braço estendido em cruz
Ude-hishigi-ude-gatame	腕挫腕固	Domínio do braço com o braço estendido
Ude-hishigi-hiza-gatame	腕挫膝固	Domínio do braço estendido com o joelho
Ashi-garami	足緘	Domínio com torção da perna

INFORMAÇÕES BÁSICAS

DESLOCAMENTO E POSTURAS

Para fins deste kata, existem, basicamente, duas formas de deslocamento no dojo, uma em pé e outra ajoelhada:

- Ayumi-ashi: o deslocamento natural, colocando um pé a frente do outro alternadamente (como caminhar na rua).
- Shikko (tsugi-ashi): o deslocamento que se faz quando se está em kyoshi-no-kamae (fechado), tracionando com o pé avançado e arrastando o outro joelho que está no chão; é executado com um pé seguindo o outro, os pés nunca se cruzam, o movimento começa e termina com o mesmo pé a frente.

As posturas básicas presentes nesse kata podem ser divididas em três, uma em pé e duas ajoelhadas:

- Shizentai: postura natural em que os pés estão afastados na largura dos ombros e os braços ficam relaxados ao lado do corpo.
- Kyoshi-no-kamae: postura com o joelho esquerdo no chão e a outra perna levantada e flexionada (também conhecida simplesmente por kyoshi ou kurai-dori), se apresenta em duas variações:
 - kyoshi (aberto): postura com o joelho esquerdo no chão e a outra perna elevada e flexionada, colocada a frente em um ângulo de 45 graus com o corpo e com o pé direito avançado;
 - kyoshi (fechado): postura com o joelho esquerdo no chão e a outra perna elevada e flexionada à frente, joelho esquerdo e pé direito espaçados entre si (como em shizentai).

POSICIONAMENTO E DISTÂNCIAS

O tori estará à direita e o uke à esquerda da área de kata, tendo como perspectiva a do joseki ou shomen (mesma do Nage-no-Kata).

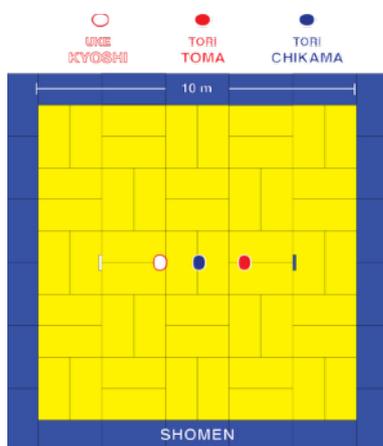
De acordo com os princípios de maai e ri ai deste kata, cabe ao uke encontrar o posicionamento inicial e, em seguida, ao tori encontrar a distância correta entre os dois (ao contrário do Nage-no-Kata).

São 3 as posições de enfrentamento entre tori e uke:

- uke deitado e tori posicionado pela sua lateral;
- uke deitado e tori posicionado por sua cabeça;
- tori e uke frente à frente.

As posições de referência quando na execução deste kata são as seguintes:

- Toma: as duas posições distantes; são posições preliminares e transitórias, onde o tori se compõe e se prepara para a ação a seguir.
 - cerca de 1,2 metro do centro da área de execução.
- Chikama: as três posições próximas, no centro da área de execução; são posições preparatórias para o avanço final para a execução das técnicas.
 - cerca de 30 centímetros do uke quando ele está aguardando a técnica: deitado, sentado, ou em pé; e
 - cerca de 1 metro quando ambos estão frente a frente em kyoshi (ude-hishigi-hiza-gatame).



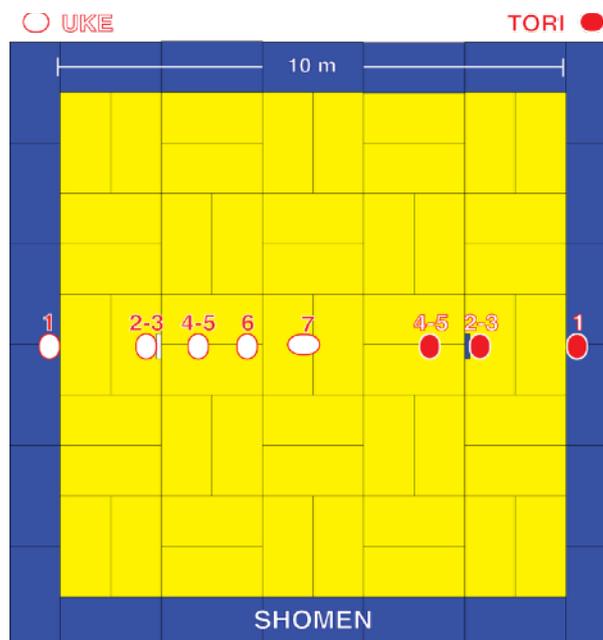
INFORMAÇÕES GERAIS

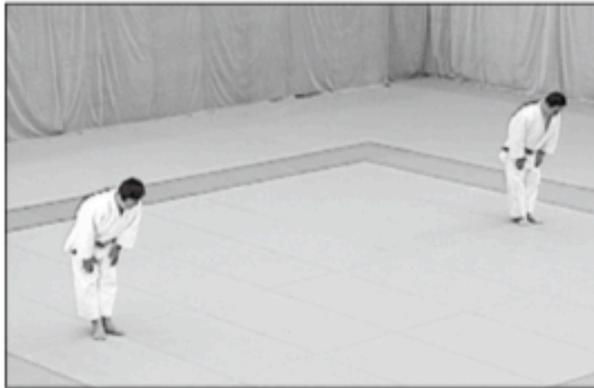
- O Katame-no-Kata foi criado para desenvolver a compreensão da teoria e para a prática das técnicas de domínio (1884-1985). É composto de Osaekomi-waza, Shime-waza, Kansetsu-waza; cinco técnicas representativas foram selecionadas a partir de cada categoria.
- Oficialmente, o julgamento do kata não começa antes de os dois judocas estarem no centro do dojo, a aproximadamente 5,5 metros (6 metros) de distância.
- A saudação ao shomen será feita em pé. As palmas das mãos deslizarão para a frente das coxas, aproximando-se dos joelhos. Os calcanhares estarão unidos e as pontas dos pés afastadas.
- A saudação entre os judocas será feita em seiza.
- Para sinalizar a desistência (mairi), o uke bate duas vezes com a mão no tori ou no tatami, ou com qualquer dos pés duas vezes no tatami quando as mãos não estiverem livres.
- Elimine todos os movimentos desnecessários.
- As formas de o uke escapar das técnicas executadas nesse kata são apenas sugestões; o uke pode usar qualquer forma legítima para tentar escapar.
- Ao contrário do Nage-no-Kata, no Katame-no-Kata cabe ao uke determinar as posições de execução das técnicas e ao tori determinar a distância em que serão executadas.

MOVIMENTOS INICIAIS

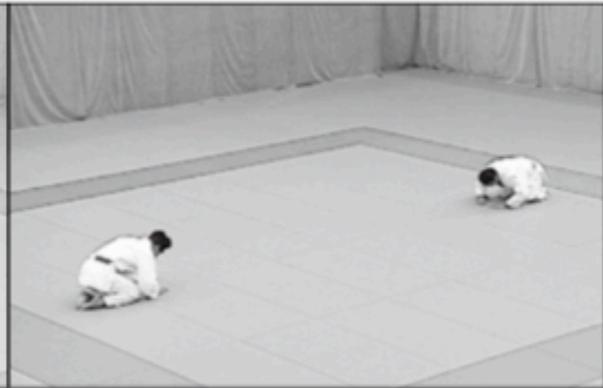
Tori e *uke* estão a 10 metros de distância um do outro (mínimo de 8 metros), de frente para o *shomen* com o *tori* na sua direita e o *uke* na sua esquerda.

1. *Tori* e *uke* caminham em *ayumi-ashi* até um ponto centralizado e imediatamente fora da área de execução. Fazem *ritsurei* à área de execução. Eles avançam com o pé esquerdo e caminham em *ayumi-ashi* até ficarem a 6 metros de distância um do outro. Eles se voltam para o *shomen*.
2. *Tori* e *uke* fazem *ritsurei* ao *shomen*.
3. *Tori* e *uke* se voltam um ao outro e assumem a posição de *seiza*, descendo com o joelho esquerdo e depois o direito e descansando as nádegas sobre seus pés, eles executam *zarei* um para o outro.
4. Levantam primeiro com a perna direita e depois a esquerda, e com um passo a frente postam-se em *shizen-hontai*.
5. *Tori* e *uke* ajoelham somente com o joelho esquerdo, ambos adotam a posição de *kyoshi* aberto.
6. *Tori* mantém a posição *kyoshi* aberto e não se move, enquanto o *uke* passa à posição de *kyoshi* fechado, dá um passo em *tsugi-ashi* à frente e retoma a posição de *kyoshi* aberto.
7. *Uke* coloca sua mão direita no *tatami* em frente a seu joelho esquerdo e ao lado de seu pé direito. Apoiando-se no pé esquerdo e na mão direita, o *uke* se aproxima do *tatami* ao deslizar sua perna direita entre o pé esquerdo e a mão direita, girando 180 graus e sentando no solo. Então, ele deita no *tatami*, eleva seu joelho esquerdo e descansa os braços ao lado do corpo.

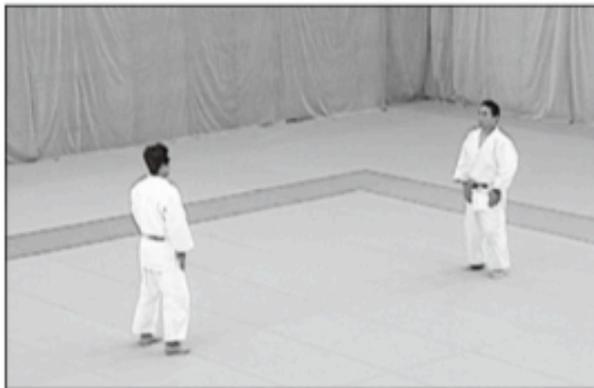




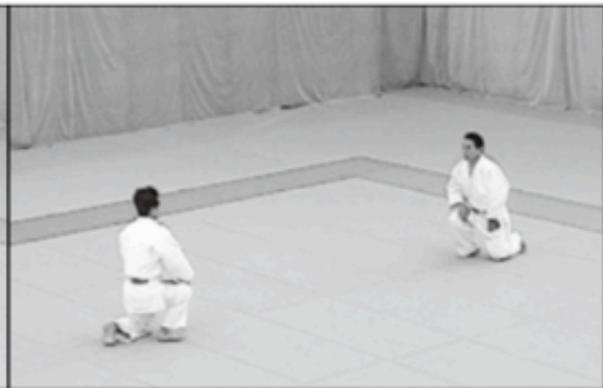
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 1- ①)

(Photo 1- ②)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4)

(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)

(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8)

OSAEKOMI-WAZA

KESA-GATAME

KATA-GATAME

KAMI-SHIHO-GATAME

YOKO-SHIHO-GATAME

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

1. KESA-GATAME

1. Tori levanta, toma um ângulo de 45° para a direita, e caminha em diagonal, começando com o pé esquerdo, até a *toma*, se volta para o *uke* ajoelha com o joelho esquerdo e assume a posição de *kyoshi* aberto.
2. Tori anda dois passos em *tsugi-ashi* em *kyoshi* fechado e retoma *kyoshi* aberto na *chikama*.
3. Tori encurta a distância com um pequeno passo e, com a palma da mão esquerda para cima no cotovelo do *uke* e a palma da mão direita pra baixo no pulso do *uke*, o tori levanta o braço direito do *uke* do tatami e puxa a mão direita do *uke* para a axila esquerda do tori, prendendo o pulso contra sua própria lateral com seu braço.
4. Tori abaixa seu corpo e coloca seu cotovelo esquerdo no tatami contra a lateral das costelas esquerdas do *uke*, com o antebraço e palma da mão do tori no tatami.
5. Sustentando-se em seu esquerdo e antebraço direito, o tori lança sua perna direita pelo espaço entre seu pé esquerdo e o corpo do *uke* e usa a alavanca gerada por esse movimento para levantar o corpo do *uke* e colocar sua coxa direita sob o ombro esquerdo do *uke*.
6. Tori aplica e comprime o domínio do *Kesa-gatame* (tori prende o braço direito do *uke* sob sua axila esquerda e a mão direita do tori envolve o ombro esquerdo do *uke*); é o sinal para que o *uke* tente escapar três vezes.
7. Por exemplo:
 - 7.1. *Uke* junta a mão esquerda com a direita e tenta aplicar *Ude-hishigi-ude-gatame* no cotovelo esquerdo do tori.
 - 7.2. *Uke* gira para a direita, tenta colocar o joelho direito sob o tori, a medida que tenta tirar seu braço direito do domínio do tori.
 - 7.3. *Uke* agarra a faixa do tori, executa a ponte e tenta virar o tori por sobre o ombro esquerdo.
8. *Uke* sinaliza sua desistência (*mairi*), o tori desencaixa a técnica levantando o joelho esquerdo e recolocando o braço do *uke* no tatami. O tori recua com um pequeno passo para *chikama* e retoma a posição de *kyoshi* aberto.



(Photo 9- ①)

(Photo 9- ②)

(Photo 10- ①)



(Photo 10- ②)

(Photo 11)

(Photo 12- ①)



(Photo 12- ②)

(Photo 13)

(Photo 14)



(Photo 15)

(Photo 16)

(Photo 17)

2. KATA-GATAME

1. A partir da chikama, tori encurta a distância com um pequeno passo a frente.
2. A mão esquerda do tori fica em uma posição diferente no cotovelo direito do uke, somente nessa técnica. Quando pega o braço direito do uke, o tori tem sua mão esquerda com a palma para baixo e a mão direita com a palma para cima.
3. Tori pega o braço direito do uke, o pressiona contra o lado direito do rosto do uke (para exercer controle), levanta seu joelho esquerdo e coloca seu joelho direito no tatami contra o corpo do uke.
4. Mantendo a pressão no braço direito do uke, com sua mão esquerda o tori envolve o pescoço do uke com seu próprio braço direito e coloca o lado direito do pescoço do tori contra o braço do uke. Tori agarra sua própria mão, estende sua perna para trás e aplica o domínio do Kata-gatame; é o sinal para que o uke tente escapar três vezes.
5. Por exemplo:
 - 5.1. Uke agarra seu punho direito com a mão e força as mãos para baixo contra o pescoço do tori para criar um espaço.
 - 5.2. Uke gira para a direita, tenta colocar o joelho direito sob o quadril do tori.
 - 5.3. Uke joga ambas as pernas para cima e tenta girar para trás por sobre o ombro esquerdo.
6. Uke sinaliza sua desistência (mairi), o tori retorna a posição e forma básicas, desencaixa a técnica e recoloca o braço do uke no tatami. Após baixar seu joelho esquerdo e levantar o direito, o tori recua com um pequeno passo para chikama e retoma a posição de kyoshi aberto. O tori anda dois passos em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1)

(Photo 2- ①)

(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)

(Photo 3- ②)

(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)

(Photo 4- ③)

(Photo 5)



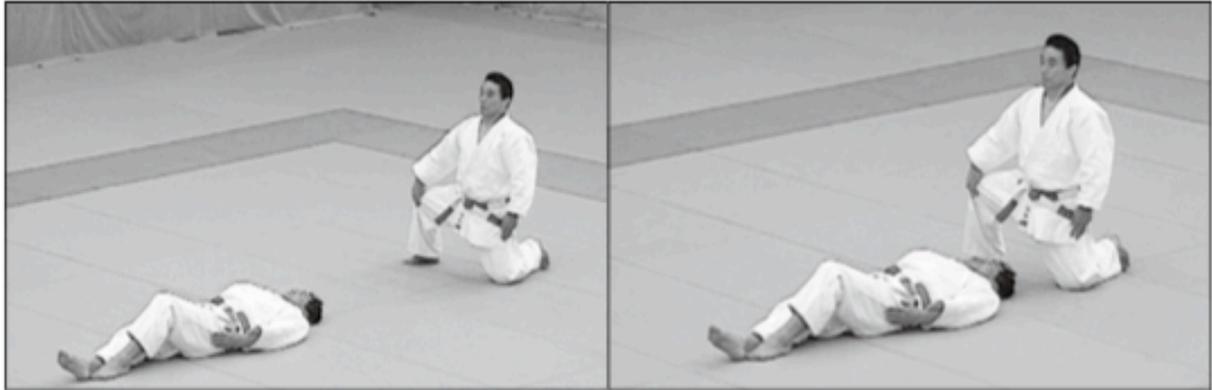
(Photo 6)

(Photo 7)

(Photo 8)

3. KAMI-SHIHO-GATAME

1. *Tori* levanta, gira 45° para a esquerda e caminha para a posição inicial, de frente para o *uke* na toma. *Tori* ajoelha com o joelho esquerdo, adota *kyoshi* aberto, avança dois passos em *tsugi-ashi* e retoma *kyoshi* aberto na *chikama*.
2. *Tori* encurta a distância com um pequeno passo a frente, baixa o joelho direito, de forma que os joelhos estejam alinhados com as orelhas do *uke*.
3. Ao se inclinar para a frente, o *tori* passa suas mãos sob os braços do *uke*, palmas para baixo, e, girando suas mãos para dentro e para cima, agarra a faixa do *uke* próximo ao *tatami*. *Tori* puxa o *uke*, fecha os cotovelos, baixa os quadris afastando os joelhos com o peito dos pés no chão.
4. *Uke* tenta sair três vezes, por exemplo:
 - 4.1. *Uke* envolve o pescoço do *tori* com uma de seus braços e, controlando a cabeça, faz ponte e gira para o lado do braço segurando o pescoço do *tori*.
 - 4.2. Em resposta à reação do *tori*, o *uke* insere sua mão oposta sob o queixo do *tori*, tenta introduzir a mão sob o corpo do *tori* enquanto gira na direção da mão para girar e ficar na posição de *yotsunbai* (quatro apoios).
 - 4.3. *Uke* empurra ambos os ombros e corpo do *tori* para trás enquanto tenta levantar ambas as pernas e passar por cima do *tori* para enganchar os pés nas coxas do *uke* e escapar.
5. *Uke* sinaliza sua desistência (*mairi*). *Tori* solta o *uke*, recuando um pouco, levanta seu corpo e o joelho direito. *Tori* recua com um pequeno passo para *chikama* e retoma a posição de *kyoshi* aberto. O *tori* anda dois passos em *tsugi-ashi* para trás em *kyoshi* fechado e retoma a posição de *kyoshi* aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)

(Photo 5- ②)

(Photo 5- ③)



(Photo 6)

(Photo 7)

(Photo 8)

4. YOKO-SHIHO-GATAME

1. *Tori* levanta, gira 45° para a direita e caminha para a posição inicial, de frente para o uke na toma. *Tori* ajoelha com o joelho esquerdo, adota kyoshi aberto, avança dois passos em tsugi-ashi e retoma kyoshi aberto na chikama.
2. *Tori* encurta a distância com um pequeno passo e, com a palma da mão esquerda para cima no cotovelo do uke e a palma da mão direita pra baixo no pulso do uke, o tori levanta o braço direito do uke do tatami e o coloca em um ângulo de 90° do uke, próximo à perna do tori. *Tori* coloca seu joelho esquerdo contra a axila do uke, o joelho direito do tori contra o quadril esquerdo do uke e agarra a faixa do uke com a mão esquerda com o polegar para dentro. *Tori* corre seu braço direito entre as pernas do uke e sob a perna esquerda; com sua mão esquerda na lateral esquerda do uke, entrega a faixa do uke para a mão direita, polegar para dentro.
3. *Tori* aplica o domínio do Yoko-shiho-gatame, comprimindo com os braços, abaixando os quadris e afastando os joelhos com o peito dos pés no chão.
4. Uke tenta sair três vezes, por exemplo:
 - 4.1. Uke tenta kansetsu-waza no cotovelo esquerdo do tori, empurra o lado esquerdo da cabeça/pescoço do tori e traz sua perna esquerda sobre sua mão esquerda.
 - 4.2. Gira para a direita e tenta inserir seu joelho esquerdo, enquanto tenta tirar o ombro direito.
 - 4.3. Uke agarra a faixa do tori com ambas as mãos (seu antebraço direito contra o abdômen do tori) na lateral esquerda do tori e, fazendo a ponte, tenta girar o corpo do tori por sobre seu ombro esquerdo.
5. Uke sinaliza sua desistência (mairi). *Tori* solta o uke, com seu joelho esquerdo no tatami e seu joelho direito levantado e, com a palma da mão esquerda para cima no cotovelo do uke e a palma da mão direita pra baixo no pulso do uke, recoloca o braço do uke em sua lateral. *Tori* recua com um pequeno passo para chikama e retoma a posição de kyoshi aberto. *Tori* anda dois passos em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)

(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)



(Photo 5)

(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)



(Photo 7)

(Photo 8)

(Photo 9)

5. KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

1. *Tori* levanta, gira 45° para a esquerda e caminha em diagonal para a posição inicial, de frente para a cabeça o uke na toma. *Tori* ajoelha com o joelho esquerdo, adota *kyoshi* aberto, avança dois passos em *tsugi-ashi* e retoma *kyoshi* aberto na *chikama*.
2. *Tori* encurta a distância com um pequeno passo em diagonal na direção do ombro direito do uke, com a palma da mão esquerda para cima no cotovelo do uke e a palma da mão direita pra baixo no pulso do uke, o *tori* levanta o braço direito do uke do tatami e o coloca sob sua própria axila direita com sua mão esquerda (próxima do cotovelo do uke) e desliza sua mão direita por debaixo do braço direito do uke além da axila, até que alcance a parte de trás da gola do uke. O *tori* agarra a gola do uke com a palma da mão para cima e os dedos por dentro da gola. O *tori* prende o braço direito do uke e baixa seu joelho direito no tatami, ao que desliza sua mão esquerda sob o ombro esquerdo do uke e agarra a faixa dele.
3. *Tori* aplica o domínio do *Kuzure-kami-shiho-gatame*, comprimindo com os braços e abaixando os quadris, com o peito dos pés no chão.
4. Uke tenta sair três vezes, por exemplo:
 - 4.1. Uke coloca seu braço esquerdo embaixo do queixo do *tori* e empurra a coxa direita dele, próximo à articulação coxofemoral. Então, o uke tenta escorregar para baixo, para longe do *tori*, faz a ponte, gira para a direita para puxar e seu braço direito e empurra com seu braço esquerdo sob o queixo do *tori*.
 - 4.2. Uke insere seu braço esquerdo sob o queixo do *tori*, tenta introduzir seu joelho esquerdo sob o peito dele.
 - 4.3. Uke agarra a faixa do *tori* com ambas as mãos, gira, faz a ponte e tenta girar o *tori* por sobre seu lado esquerdo para trás.
5. Uke sinaliza sua desistência (*mairi*). *Tori* solta o uke e recua um pouco, deslizando ambos os joelhos para trás. *Tori* levanta o joelho direito e recoloca o braço direito do uke no tatami ao lado de seu corpo. *Tori* recua diagonalmente com um pequeno passo para *chikama*, acima da cabeça do uke e retoma a posição de *kyoshi* aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)

(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)

(Photo 6)

(Photo 7)



(Photo 8)

(Photo 9)

(Photo 10)

PROCEDIMENTO ENTRE SÉRIES

O tori anda dois passos em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado, ao mesmo tempo que o uke levanta e se coloca em kyoshi aberto, de frente para o tori, que nesse mesmo momento está retomando a posição de kyoshi aberto. Ambos ajustam seus judogi, pausam e, então, o uke deita e aguarda a próxima série (fotos 11 – 15).



(Photo 11)

(Photo 12- ①)



(Photo 12- ②)

(Photo 13)

(Photo 14)



(Photo 15- ①)

(Photo 15- ②)

SHIME-WAZA

KATA-JUJI-JIME

HADAKA-JIME

OKURI-ERI-JIME

KATAHA-JIME

GYAKU-JUJI-JIME

1. KATA-JUJI-JIME

1. *Tori* levanta, gira 45° para a direita e caminha para a posição inicial, de frente para a lateral do uke na toma. *Tori* ajoelha com o joelho esquerdo, adota kyoshi aberto, avança dois passos em tsugi-ashi e retoma kyoshi aberto na chikama.
2. *Tori* pega o braço direito do uke (mão esquerda com a palma para cima e mão direita com a palma para baixo) e o coloca no tatame ao longo de sua perna esquerda. *Tori* mantém sua mão direita no punho do uke enquanto move seu joelho esquerdo contra o corpo do uke. *Tori* cruza sua mão esquerda por sobre o corpo do uke e agarra a gola esquerda (profundamente, sob a orelha do uke, quatro dedos para dentro, pegada invertida). Ao mesmo tempo que cruza sua perna direita por sobre o corpo do uke para chegar em uma posição montada, controlando o uke com suas pernas, *tori* usa sua mão direita para afastar o braço esquerdo do uke para uma posição a 90° de seu corpo. A mão direita do *tori* continua em um movimento circular ao redor da cabeça do uke. *Tori* insere sua mão profundamente na gola direita do uke com o polegar para dentro (pegada natural). Ao começar a aplicar o estrangulamento, ele puxa o uke em sua direção e dobra seu corpo para frente para colocar sua cabeça no tatame para estrangulá-lo.
3. Uke tenta sair pressionando ou empurrando os cotovelos do *tori* para dentro enquanto faz uma ponte. Uke sinaliza sua desistência (*mairi*) batendo com qualquer dos pés.
4. *Tori* desencana a técnica removendo sua pegada de direita, recoloca o braço esquerdo do uke ao lado do corpo, enquanto sai da posição montada, mantendo a mão esquerda com a pegada na lapela até se afastar um pouco. Então, solta a pegada e move sua mão esquerda para o cotovelo do uke e sua mão direita para o punho, colocando seu braço novamente ao lado do corpo. *Tori* recua com um pequeno passo para *chikama* e retoma a posição de kyoshi aberto.
5. *Tori* anda dois passos em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1- ①)

(Photo 1- ②)

(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)

(Photo 3- ①)

(Photo 3- ②)



(Photo 4)

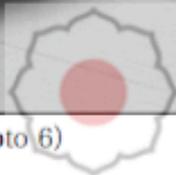
(Photo 5- ①)

(Photo 5- ②)



(Photo 6)

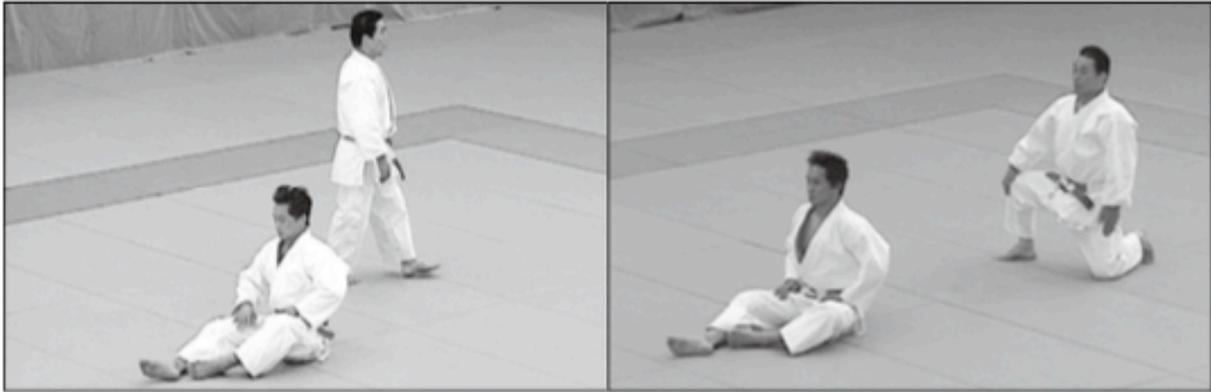
(Photo 7)



講道館
KODOKAN

2. HADAKA-JIME

1. Tori levanta, gira 45° para a direita e caminha para a posição inicial, de frente para o uke na toma. Tori ajoelha com o joelho esquerdo, adota kyoshi aberto, avança dois passos em tsugi-ashi e retoma kyoshi aberto na chikama. Enquanto tori levanta, uke senta na posição correta com a perna esquerda dobrada e a sola do pé esquerdo próxima ao joelho direito flexionado.
2. Tori encurta a distância com um pequeno passo, coloca sua mão esquerda, com a palma para cima, sobre o ombro esquerdo do uke e coloca seu braço direito sobre o ombro direito do uke e ao redor do seu pescoço para colocar seu punho, próximo ao polegar, contra a garganta do uke. Tori fecha uma mão na outra, coloca o lado direito do seu rosto contra o lado esquerdo do rosto do uke, traz a sua perna esquerda para trás para desequilibrar o uke e aplica o estrangulamento.
3. Para tentar escapar, o uke agarra a parte de cima da manga direita do tori com ambas as mãos e tenta puxá-lo pra baixo.
4. Uke sinaliza sua desistência (mairi) batendo com qualquer dos pés. Tori recoloca o uke na posição original e desencaixa a técnica separando suas mãos. Tori recua com um pequeno passo para chikama e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)

(Photo 6- ③)



(Photo 7)

(Photo 8)

(Photo 9)

3. OKURI-ERI-JIME

1. Tori encurta a distância com um pequeno passo, passa sua mão esquerda por de baixo da axila esquerda do uke, agarra a lapela esquerda do uke, abre a lapela e puxa ela para baixo. Tori coloca seu braço direito sobre o ombro direito do uke e ao redor do seu pescoço para colocar seu punho, próximo ao polegar, contra a artéria carótida do uke. Usando a mão esquerda, o tori entrega a lapela esquerda do uke para sua mão direita. Tori solta sua pegada esquerda e retoma essa mesma pegada na lapela direita do uke próximo ao seu próprio punho. Tori se abaixa para colocar o lado direito do seu rosto contra o lado esquerdo do rosto do uke, traz a sua perna esquerda para trás para desequilibrar o uke e aplica o estrangulamento.
2. Para tentar escapar, o uke agarra a parte de cima da manga direita do tori com ambas as mãos e tenta puxá-lo pra baixo.
3. Uke sinaliza sua desistência (mairi) batendo com qualquer dos pés. Tori recoloca o uke na posição original e desencaixa a técnica soltando as lapelas do uke. Tori recua com um pequeno passo para chikama e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)

(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)



(Photo 6)

(Photo 7)



4. KATAHA-JIME

1. Tori encurta a distância com um pequeno passo, passa sua mão esquerda por de baixo da axila esquerda do uke, agarra a lapela esquerda do uke, abre a lapela e puxa ela para baixo. Tori coloca seu braço direito sobre o ombro direito do uke e ao redor do seu pescoço para colocar seu punho, próximo ao polegar, contra a artéria carótida do uke. Tori solta a lapela esquerda do uke, e prendendo o braço esquerdo do uke, faz um movimento circular ascendente para depois descer sua mão em direção a escapula direita do uke (faca da mão contra o uke). Simultaneamente, o tori move sua perna direita ligeiramente para trás e para direita para desequilibrar o uke e aplica o estrangulamento.
2. Para tentar escapar, o uke agarra seu próprio punho esquerdo com a mão direita para forçar para baixo o braço esquerdo do tori.
3. Uke sinaliza sua desistência (mairi) batendo com qualquer dos pés. Tori recoloca o uke na posição original e desencaixa a técnica soltando o uke. Tori recua com um pequeno passo para chikama e retoma a posição de kyoshi aberto.
4. Tori anda dois passos em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5- ①)

(Photo 5- ②)



(Photo 6)

(Photo 7- ①)

(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)

(Photo 8)

(Photo 9)

5. GYAKU-JUJI-JIME

1. *Tori* levanta, gira 45° para a direita e caminha para a posição inicial, de frente para a lateral do *uke* na toma. Enquanto isso, *uke* deita na posição inicial. *Tori* ajoelha com o joelho esquerdo, adota *kyoshi* aberto, avança dois passos em *tsugi-ashi* e retoma *kyoshi* aberto na *chikama*.
2. *Tori* pega o braço direito do *uke* (mão esquerda com a palma para cima e mão direita com a palma para baixo) e o coloca no tatame ao longo de sua perna esquerda. *Tori* mantém sua mão direita no punho do *uke* enquanto move seu joelho esquerdo contra o corpo do *uke*. *Tori* cruza sua mão esquerda por sobre o corpo do *uke* e agarra a gola esquerda (profundamente, sob a orelha do *uke*, quatro dedos para dentro, pegada invertida). Ao mesmo tempo que cruza sua perna direita por sobre o corpo do *uke* para chegar em uma posição montada, controlando o *uke* com suas pernas, *tori* usa sua mão direita para afastar o braço esquerdo do *uke* para uma posição a 90° de seu corpo. *Tori* cruza diretamente sua mão direita para agarrar a lapela direita do *uke* profundamente, sob a orelha do *uke*, quatro dedos para dentro, pegada invertida (*tori* não faz o movimento circular ao redor da cabeça do *uke* com sua mão direita como no *Kata-juji-jime*). *Tori* puxa seus punhos em direção a seu peito para aplicar o estrangulamento.
3. *Uke* tenta sair empurrando os cotovelos do *tori* para dentro, a mão esquerda do *uke* empurra para cima e a mão direita para dentro, enquanto gira o corpo do *tori* para a esquerda. *Tori* reage e rola com esse movimento para o lado esquerdo de suas costas, puxa o *uke* com ambas as mãos e abre seus cotovelos, puxando o pescoço do *uke* em sua direção. *Tori* cruza suas pernas em uma guarda fechada e executa o estrangulamento.
4. *Uke* sinaliza sua desistência (*mairi*) batendo com qualquer dos pés no chão. Ambos rolam para a posição original com o *tori* montado no *uke*.
5. *Tori* desencaixa a técnica removendo sua pegada de direita, recoloca o braço esquerdo do *uke* ao lado do corpo, enquanto sai da posição montada, mantendo a mão esquerda com a pegada na lapela até se afastar um pouco. Então, solta a pegada e move sua mão esquerda para o cotovelo do *uke* e sua mão direita para o punho, colocando seu braço novamente ao lado do corpo. *Tori* recua com um pequeno passo para *chikama* e retoma a posição de *kyoshi* aberto.

PROCEDIMENTO ENTRE SÉRIES

O *tori* anda dois passos em *tsugi-ashi* para trás em *kyoshi* fechado, ao mesmo tempo que o *uke* levanta e se coloca em *kyoshi* aberto, de frente para o *tori*, que nesse mesmo momento está retomando a posição de *kyoshi* aberto. Ambos ajustam seus *judogi*, pausam e, então, o *uke* deita e aguarda a próxima série.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)

(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)



(Photo 5)

(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)



(Photo 7- ①)

(Photo 7- ②)

(Photo 8)

KANSETSU-WAZA

UDE-GARAMI

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

ASHI-GARAMI

1. UDE-GARAMI

1. Tori levanta, toma um ângulo de 45° para a direita, e caminha em diagonal, começando com o pé esquerdo, até a *toma*, se volta para o *uke* ajoelha com o joelho esquerdo e assume a posição de *kyoshi* aberto. Tori anda dois passos em *tsugi-ashi* em *kyoshi* fechado e retoma *kyoshi* aberto na *chikama*. Tori pega o braço direito do *uke* (mão esquerda com a palma para cima e mão direita com a palma para baixo) e o coloca no tatame ao longo de sua perna esquerda.
2. O tori se aproxima. *Uke* tenta agarrar a lapela direita do tori com sua mão esquerda e o tori leva seu joelho esquerdo para a lateral do *uke*. Tori coloca seu joelho direito contra o corpo do *uke* e, com seu polegar voltado para baixo, usa sua mão esquerda para agarrar o punho esquerdo do *uke* e, simultaneamente, dobrar o cotovelo do *uke*. Com o punho do *uke* dominado, o tori gira o braço do *uke* para fora, em um ângulo de 90°, em direção à cabeça do *uke*. Enquanto coloca o braço do *uke* no tatame, com seu cotovelo contra o pescoço do *uke* para controlar a cabeça, tori passa sua mão direita por baixo do braço do *uke* e por cima de seu punho, agarrando o próprio punho esquerdo com a mão direita. Tori abaixa seus quadris, como em *Yoko-shiho-gatame*, e aplica a chave de articulação.
3. *Uke* tenta escapar girando seu punho esquerdo para dentro e elevando seu ombro esquerdo e quadris.
4. Sem conseguir escapar, o *uke* sinaliza sua desistência (*mairi*). Tori solta o *uke* e recoloca seu braço esquerdo ao lado de seu corpo. Com a palma da mão esquerda para cima no cotovelo do *uke* e a palma da mão direita para baixo no pulso do *uke*, recoloca o braço do *uke* em sua lateral. Tori recua com um pequeno passo para *chikama* e retoma a posição de *kyoshi* aberto.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)



(Photo 8)

2. UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

1. Tori encurta a distância com um pequeno passo, mas uke tenta agarrar a lapela direita do tori na altura do peito. Imediatamente, o tori agarra o punho direito do uke, primeiramente com sua mão direita e depois com sua mão esquerda e puxa o braço para cima, girando as costas da mão do uke contra seu peito. Tori desliza seu pé direito por debaixo da axila do uke, com o tornozelo contra a sua axila, e apoia sua canela direita sobre o peito para controlar o uke, ao mesmo tempo que traz sua perna esquerda em um círculo em volta da cabeça do uke terminando com o seu pé ao lado do pescoço do uke, dominando o pescoço e ombro do uke entre seus tornozelos.
2. Continuando a puxar o braço do uke em direção a sua própria cabeça, o tori senta o mais próximo possível de seus tornozelo direito e, ao deitar, junta seus joelhos prendendo o braço direito do uke. Tori eleva seus quadris e aplica a chave de articulação puxando o braço do uke para baixo (dedo mínimo contra seu peito).
3. Uke tenta escapar puxando seu braço em direção ao seu corpo enquanto ergue seus quadris e gira para sua esquerda. Sem conseguir escapar, o uke sinaliza sua desistência (mairi).
4. Puxando a mão do uke em direção a sua própria cabeça, o tori assume uma posição sentada, desencaixando a técnica. Mantendo sua pegada com a mão direita no punho direito do uke, o tori desliza seu pé esquerdo em um arco, trazendo seu joelho esquerdo para baixo de seu quadril. Tori recua ligeiramente e coloca o braço direito do uke ao lado de seu corpo. Tori recua com um pequeno passo para chikama e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)

(Photo 3- ③)

(Photo 4)



(Photo 5)

(Photo 6)

(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)

(Photo 8)

3. UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

1. Tori encurta a distância com um pequeno passo, pega o braço direito do uke (mão esquerda com a palma para cima e mão direita com a palma para baixo) e o coloca no tatame ao longo de sua perna esquerda. Tori mantém sua mão direita no punho do uke enquanto move seu joelho esquerdo contra o corpo do uke. Uke ataca com seu braço esquerdo para agarrar a lapela direita do tori. Tori se inclina e abaixa seu corpo, fazendo com que o uke erre o alvo, com isso o tori prende o punho esquerdo do uke entre sua mandíbula e ombro direitos. Tori coloca sua mão direita na articulação do cotovelo e depois coloca sua mão esquerda sobre a direita, ao mesmo tempo que coloca sua canela esquerda contra o tórax do uke.
2. Tori alonga ligeiramente seu tronco para estender o braço do uke e conduz o braço preso do uke em um movimento circular ascendente, girando para esquerda para aplicar a chave de articulação.
3. Uke tenta escapar puxando seu braço para baixo, movendo o braço contra o tori e girando para sua esquerda.
4. Sem conseguir escapar, o uke sinaliza sua desistência (mairi). Tori solta o uke e recoloca seu braço esquerdo ao lado de seu corpo. Com a palma da mão esquerda para cima no cotovelo do uke e a palma da mão direita para baixo no pulso do uke, recoloca o braço do uke em sua lateral. Tori recua com um pequeno passo para chikama e retoma a posição de kyoshi aberto.
5. Tori anda dois passos em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado e retoma a posição de kyoshi aberto.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)

(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)

(Photo 5- ②)

(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)

(Photo 6- ③)

(Photo 7)

4. UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

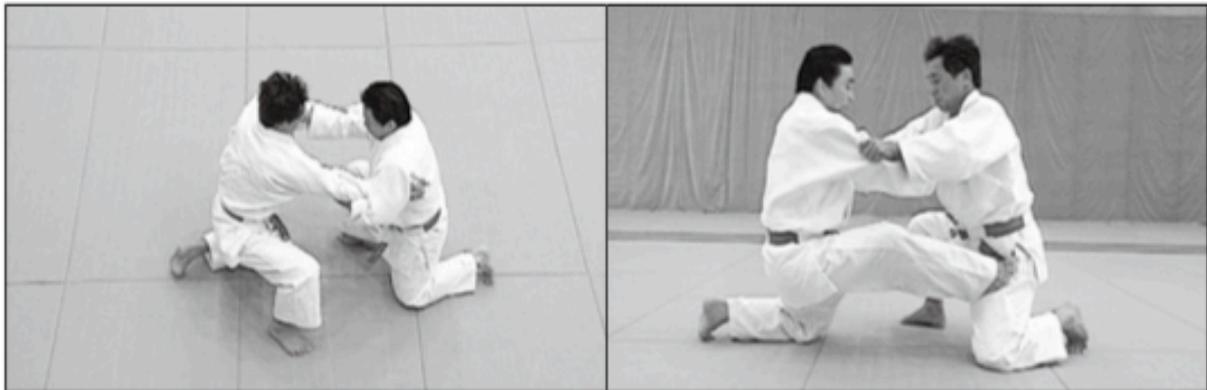
1. Tori levanta, gira 45° para a direita e caminha para a posição inicial, de frente para o uke na toma. Enquanto tori levanta, uke senta na posição correta. Tori e uke ajoelham com o joelho esquerdo e adotam kyoshi aberto. Tori avança dois passos em tsugi-ashi e retoma kyoshi aberto na chikama. Ambos avançam e fazem pegadas normais de direita.
2. Tori faz um círculo com sua mão esquerda envolvendo o braço direito do uke (de fora para dentro, passando seu braço primeiro por baixo e depois por cima do braço do uke), termina com sua mão segurando o tríceps do uke e prendendo o punho do uke sob sua axila esquerda. O tori move seu pé esquerdo próximo ao joelho direito do uke, desequilibrando o uke para o canto frontal-direito. Tori coloca seu pé direito na região superior da coxa esquerda do uke e deita sobre o lado direito de suas costas, mantendo sua pegada direita na gola e sua pegada esquerda no braço do uke. Tori traz sua perna esquerda para uma posição em que esteja com o pé esquerdo no quadril do uke, próximo à faixa, e com o joelho esquerdo sobre sua própria mão esquerda. Tori aplica a chave de articulação pressionando com seu joelho esquerdo para baixo contra o braço do uke, à medida que empurra a perna esquerda do uke com sua perna direita e puxa com sua mão direita.
3. Uke tenta escapar movendo-se em direção ao tori e forçando seu braço além do tori para impedir a técnica.
4. Sem conseguir escapar, o uke sinaliza sua desistência (mairi). Tori desencaixa a técnica e ambos recuam com um pequeno passo para chikama (50 cm) e retomam a posição de kyoshi aberto simultaneamente.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)



(Photo 6- ③)

(Photo 7)

5. ASHI-GARAMI

1. Tori e uke levantam simultaneamente. Ambos assumem a posição de migi-shizentai e fazem pegada normal de direita.
2. Tori desequilibra o uke para frente, coloca seu pé esquerdo entre os pés do uke e tenta executar tomoe-nage. Uke dá um passo para frente com sua perna direita para próximo da axila esquerda do tori e tenta suspender o tori do tatame.
3. Tori cede à força do uke e aproveita para deslizar mais para abaixo do uke. Tori muda a posição de seu pé direito para a parte de dentro o joelho esquerdo do uke e empurra a perna do uke para trás e para fora (em direção ao canto traseiro-esquerdo do uke). Tori gira seus quadris para a direita e traz sua perna esquerda para o lado de fora e depois por sobre a perna direita do uke para introduzir sua perna cruzando o abdome do uke. Desequilibrado, o uke cai para frente no tatame, nesse momento, o tori aplica a chave de articulação, girando ainda mais para a direita, esticando a perna e puxando com ambas as mãos.
4. Uke tenta escapar girando para esquerda para permitir que dobre sua perna direita e tente retirá-la do domínio do tori.
5. Sem conseguir escapar, o uke sinaliza sua desistência (mairi). Tori desencaixa a técnica e ambos se distanciam e levantam a uma distância de cerca de um metro e retomam a posição de kyoshi aberto simultaneamente.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)

MOVIMENTOS FINAIS

1. Ambos estão em kyoshi aberto após terminar a última técnica.
2. Enquanto uke mantém o kyoshi aberto, o tori anda dois passos em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado e retoma a posição de kyoshi aberto.
3. Enquanto tori mantém o kyoshi aberto, o uke anda um passo em tsugi-ashi para trás em kyoshi fechado e retoma a posição de kyoshi aberto. Tori e uke ajustam seus judogi.
4. Tori e uke movem-se, ao mesmo tempo, para a posição de kyoshi fechado e depois ficam em pé em shizen-hontai de frente um para outro.
5. Ambos dão um passo atrás, primeiro com o pé direito e depois com o esquerdo, para posição de chokuritsu (em pé com os calcanhares unidos e pontas dos pés afastadas, braços ao longo do corpo naturalmente).
6. Os dois ajoelham com a perna esquerda e depois com a direita, e sentam em seiza; pausam por um segundo e executam zarei. Após a saudação, tori e uke levantam para posição de chokuritsu, giram de frente para o shomen e executam ritsurei. Então, iniciando com o pé direito, caminham de costas e executam ritsurei para a área de kata. Isso encerra o Katame-no-Kata (fotos 1—6).



(Photo 1)



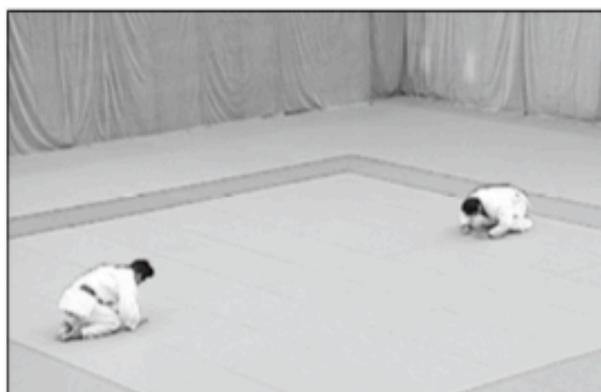
(Photo 2)



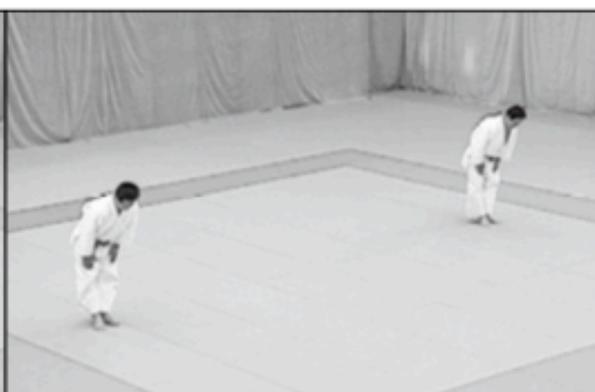
(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)

2018 ∞ Luiz Pavani

2018

Todos os Direitos Reservados. Primeira Edição.

Abril, 2018



COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS